

Schweigen im Kloster

(vom 10.03.2007)

Es ist nicht erwünscht, dass dieses Buch oder Teile davon gegen Gebühr veröffentlicht oder vervielfältigt werden !

Von meiner Yogalehrerin wurde ich auf ein Wochenende im Kloster in meiner Nähe aufmerksam gemacht, welches in absoluter Stille von statten gehen sollte. Da bei mir beruflich ein ziemliches Durcheinander mit sehr viel Stress herrschte, kam mir ein ruhiges Wochenende sehr zu Gute.

Ich schreibe erst nach einem Vierteljahr darüber, weil ich heute Post aus der "Kloster-Zeit" bekommen hatte. Ein Brief per Zeitreise!?

Bei der Ankunft durfte noch gesprochen werden, um das Organisatorische zu klären. Aber nachdem wir unsere Zimmer bezogen hatten, wurden wir beim ersten gemeinsamen Yogatreffen zum Schweigen verdonnert! Da ich im Allgemeinen eher mundfaul bin, wenn es nicht gerade um meine Hobbies geht, war das für mich kein Problem und ich hätte es auch noch eine Woche durchziehen können. Aber da wir erst am Samstagmorgen angereist und am Sonntagnachmittag abgereist sind, war es eigentlich nur ein Tag.

Dieses Wochenende bestand dann aus diversen Yoga- und Meditationsübungen und Gebeten, wer es denn wollte. Zu Essen und zu Trinken gab es genügend und in guter Qualität. Schon bei der Kursanmeldung konnte man angeben, ob man vegetarisch essen wollte.

Jetzt komme ich nochmal zum Brief. Ein Gag war, dass wir dort einen Brief schreiben sollten, der dieses Wochenende beschreiben sollte. Dieser Brief würde zu irgendeiner Zeit im Jahr 2007 von unserer Yoga-Lehrerin an uns abgeschickt! Klasse Idee!

Hier ist mein Brief von mir an mich. Übrigens, ich dutze mich. Also bitte nicht wundern!

Hallo Klaus!

Ich schreibe Dir mal, was dieses Wochenende so los war!

Samstag bin ich kurz vor 08:00 Uhr von zu Hause los, habe in der Bremer Innenstadt noch einen Kaffee getrunken und ein Brötchen gegessen, um dann kurz nach 9:00 Uhr in einem Kloster zu sein. Keine Angst: Ich hatte nur ein Wochenende geplant und es ist auch dabei geblieben!

Gegen 10 Uhr haben wir (12 Teilnehmerinnen + Lehrerin + ich) uns im Yogaraum getroffen. Nach ein paar Erklärungen und ein paar Yogaübungen wurde das Schweigen eingeläutet. Also: Ab jetzt wird nicht mehr geredet! Das war für mich nicht das große Problem, aber manchmal schon etwas ungewohnt.

Nach weiteren Yogaübungen sind wir zum Mittagsgebet der Schwestern in die Kapelle gegangen. Obwohl mir bei ernster Musik Frauenstimmen auf den Wecker gehen, hatte ich hier oft sehr schöne Gefühle. (Ach ja, und das Mittagsgebet war so eine Art Singsang.) Als das nach ca. 15 Minuten vorbei war, haben wir noch etwas freie Zeit gehabt, bevor es um 13:00 Uhr Mittagessen gab.

Das Kloster hat schwedische Wurzeln und die Schwestern sind ganz international. So war der Singsang vorhin geprägt von leicht akzentuiertem Gesang und auch das Mittagessen war nicht "typisch deutsch". Es gab gelben Reis und rote Beete. Für Vegetarier gab es ein dickes Gemüsewürstchen und ansonsten Geflügelgeschnetzeltes. Einen Nachtsch gab es auch noch.

Kommen wir jetzt mal mehr zum spirituellen Teil, der Dich wahrscheinlich mehr interessiert.

Durch das Yoga mit seinen ständig sich wiederholenden Übungen kam der Geist so langsam zur Ruhe und in der großen Nachmittagspause habe ich mir mal Gedanken zu meinem jetzigen Leben gemacht.

In Stichworten:

mehr Vertrauenszu Gott (Ma); öfter an ihn (sie) denken und fühlen; mehr bei mir bleiben; nicht an unsinnigen Gesprächen beteiligen; nicht lästern; häufigeres und stärkeres Empfinden von Freude, Lust, Liebe, Dankbarkeit, Demut, Zufriedenheit; bei Problemen zur Seite treten, um als Beobachter und nicht als Betroffener zu fungieren.

Weiter ging es gegen 18:00 Uhr mit den Yogaübungen und um 19:00 Uhr gab es Abendessen. Dieses Mal eingedeutscht:

Nach einer Vorsuppe wurde Brot, Wurst und Käse serviert. By the way: "Serviert" war immer angesagt. Insbesondere beim Mittagessen kam immer wieder eine der Schwestern zu jedem, damit man sich etwas vom Essen von der Platte nehmen konnte. Dienen in Reinkultur! Da wir ja nicht "Danke" sagen durften, hat jede/jeder eine entsprechende Geste gemacht.

Nach weiterem Yoga und ein paar kurze "Gute-Nacht-Geschichten" saßen wir nur noch kurz zusammen. Da man nichts sagen konnte, war es irgendwie eine komische Situation und ich bin ins Bett gegangen. Auch ohne Schlaftrunk bin ich schnell eingeschlafen.

Am nächsten Morgen gab es um 08:00 Uhr Frühstück und gegen 09:00 Uhr ging es mit unseren Yogaübungen weiter. Jedes Mal wurden die einzelnen Übungen länger gemacht und ich hatte schon heftige Probleme mit den Waden, so lange stehen zu bleiben.

Der Zeitpunkt dieses Briefes ist um 10:45 Uhr. Da steht im Plan: "Wie geht es Dir jetzt, was hast Du erlebt, hast Du Dir etwas für die Zukunft vorgenommen?"

Erste Frage

Dazu hatte ich mir gestern Nachmittag (und vorgestern nach einem Arztbesuch) bereits Gedanken gemacht und bin zu dem Entschluß gekommen, dass ich wegen meiner körperlichen Probleme noch einen Heilpraktiker und/oder einen ayurvedischen Arzt aufsuchen möchte. Wegen der psychischen, beruflichen Probleme will ich testen, ob mich die "Heimarbeit" belastet oder nicht.

Zweite Frage

Erlebt habe ich mal wieder Ma: Bei einer Yogaübung wurden Karten gezogen, auf denen sich schlaue Sprüche befanden. Frei übersetzt hieß meiner, dass ich mein Licht nicht unter den Scheffel stellen soll, sprich, ich denke, dass ich schlechter bin, als ich es wirklich bin. Das wurde mir bereits in Sri Lanka gesagt. So langsam fange ich an, es zu glauben. Danke Ma! - Ansonsten fühle ich hier noch eine Seelenverwandschaft mit einer Teilnehmerin.- Und Dienen und Demut habe ich erlebt. Das könnte ich auch mehr beherzigen, besonders die Demut.

Dritte Frage

Natürlich geht es hier nicht darum, sich wie zu Neujahr etwas vorzunehmen, was dann doch nicht klappt. Versuche ich es mal mit möglichst einfachen Dingen:

- 1. Beim Sitzen: Kopf hoch, Brust raus (Bauch rein ☺).*
- 2. Meine Ideen, Gedanken und Worte anderen häufiger mitteilen.*
- 3. Auf der Arbeit: Ma als Hintergrundbild beim PC.*
- 4. Nicht über Unausgegorenes diskutieren und nicht über andere lästern.*
- 5. Empfindungen wie Freude, Dankbarkeit, Demut deutlicher empfinden.*
- 6. Probleme aus Beobachtersicht ansehen.*

Nun muss ich aber schnell los zum Yoga-Abschied!

*Liebe Grüße,
Dein Klaus*